

никотина в плазме ниже необходимого для данного курильщика минимума, снижение уровня обычно наступает через 30 мин после последнего курения. К этому типу относится автоматическое курение, часто неосознанное, мысль о курении возникает только в том случае, если под рукой нет сигареты.

Очевидно, что нефармакологические варианты мотивации курения могут наблюдаться при всех фармакологических типах. При этом степень зависимости прогрессирует от психологической при психосоциальном и сенсорно-моторном типах до психической и физической при пристрастии.

Таким образом, большинство специалистов сходятся во мнении, что основной причиной формирования табачной зависимости является сознательное или неосознаваемое подражание «курящим образцам», которые окружают нас повсеместно. На этом основывается большинство современных антитабачных кампаний.

Давайте рассмотрим, например, лозунг «КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ». Понятно, что цель: повлиять сознательное отношение к своему здоровью. Однако, согласно законам психофизиологии мы можем выделить следующие аспекты восприятия и обработки данной информации:

1) эффект края (Зейгарник), то есть запоминаем начало и конец: КУРЕНИЕ-ЗДОРОВЬЕ;

2) мозг плохо понимает глаголы, но принял команду «КУРЕНИЕ-ЗДОРОВЬЕ»;

3) наш мозг - это наш слуга, поэтому информация, не соответствующая нашим желаниям, вытесняется. Курящему также сложно отказаться от сигареты, как любому из нас от мобильного телефона, даже если на нем будет большими буквами написано «ИЗЛУЧЕНИЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ».

Таким образом, можно заключить, что в большинстве случаев зависимость от табака в первооснове своей обусловлена заложенной еще в детстве психологической зависимостью личности от другого и невозможностью или неспособностью получить от окружающих эмоциональное тепло, уважение и принятие.

УДК 37.013:364.658:613.9-057.875

А. Н. Певнева, канд. психол. наук

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

г. Гомель, Беларусь

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В статье описываются основные направления по формированию культуры безопасной жизнедеятельности и охране здоровья студенческой молодежи в рамках

идеологической и воспитательной работы учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины».

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, охрана здоровья, здоровый образ жизни, чрезвычайные ситуации.

Люди полагают естественным постоянный рост уровня жизни, комфорта и безопасности благодаря своему труду, активной деятельности и образу жизни. Образ жизни представляет собой совокупность способов жизнедеятельности людей, с помощью которых они удовлетворяют свои потребности [1, с. 37]. Наиболее общими критериями прогресса человечества принято считать степень овладения обществом стихийными силами природы, степень освобождения людей от социально-политического неравенства и духовной неразвитости и т.п. Преобразующая жизнедеятельность, как правило, несет с собой возникновение новых опасностей, при этом с увеличением размеров преобразований растут масштабы опасностей. Под жизнедеятельностью следует понимать деятельность одного человека или суммарную деятельность многих людей, если в итоге этой деятельности происходит заметное целенаправленное преобразование окружающей среды.

В последние десятилетия ситуация в мире изменяется: опасности от жизнедеятельности людей приобретают глобальный характер. В развитии общества наступает новая фаза, в которой первой и главной целью людей становится не столько удовлетворение непрерывно растущих материальных потребностей, сколько всестороннее обеспечение безопасности жизнедеятельности и охрана здоровья в чрезвычайных ситуациях. В изменившихся традиционных условиях подход к обеспечению безопасности человека, основанный на принципе «спасать и исправлять», должен уступить место новому, базирующемуся на принципе «предвидеть и предупреждать». В начале XXI века в полной мере проявилась фундаментальная зависимость развития нашей страны от тех особенностей и качеств личности, которые закладываются в образовании, культуре поведения человека в трудных ситуациях.

В рамках идеологической и воспитательной работы УО «ГГУ им. Ф. Скорины» организуется деятельность, направленная на формирование культуры и укрепление безопасности жизнедеятельности, охрану здоровья, подготовку студенческой молодежи УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Под руководством проректора по воспитательной работе Ю. В. Никитюком и при поддержке управления по идеологической и воспитательной работе в течении учебного года создаются условия и организуются поездки студентов физического, математического, исторического и др. факультетов в инновационный центр безопасности жизнедеятельности Гомельской области, основанный на базе ГУО «Лицей при Гомельском инженерном институте» МЧС РБ. В процессе использования интерактивных модулей, таких как: «Коридор опасностей», «Правила вызова дежурной службы МЧС», «Правила пользования первичными средствами пожаротушения», «Безопасная

эвакуация людей из задымленного помещения», «Оказание первой медицинской помощи», АПК№1 «Возникновение и развитие пожара в жилом помещении, правила поведения во время стихийных бедствий», «Радиационная безопасность» проходит отработка навыков и умений вызова службы спасения, работы с огнетушителем, эвакуации с задымленного помещения, оказания первой медицинской помощи пострадавшему, измерения эффективной дозы или мощности ионизирующего излучения.

Попадая в чрезвычайную ситуацию, для выхода из которой обучающимся недостаточно имеющихся знаний и умений, они вынуждены сами активно формировать новые формы и культуру поведения. В условиях проблемности, возникающие эмоции активизируют, побуждают человека, инициируют его направленность на формирование безопасного поведения и охрану собственного здоровья. Реальные примеры, приводимые сотрудниками МЧС из профессиональной деятельности, связанные с несчастными случаями на болоте, песчаных карьерах, водоемах во время отдыха, рыбалки, проезжей части в зимний и летний периоды, напоминают о правилах безопасного поведения в данных ситуациях. Анализ ошибок и нарушений других людей, попавших в различного рода экстремальные ситуации, пополняет знания студентов о правилах безопасного поведения.

Зачастую, возникновение ЧС является следствием ошибок человека в оценке ситуаций, принятии решений, совершении действий и прогнозирования их развития. Предвидеть и предупредить возникновение пожара в общежитии можно, если соблюдать правила пожарной безопасности: не оставлять в комнатах компьютер в ждущем режиме, зарядное устройство мобильного телефона, планшета, а также не использовать электрочайники, обогреватели, микроволновые (СВЧ) печи, не включать больше одной вилки в розетку (несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар), не пользоваться открытым огнем, курить в неустановленных местах. В связи с этим в студенческих общежитиях УО «ГГУ им. Ф. Скорины» проводится ряд профилактических мероприятий по предупреждению ЧС и практической отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара, способствующих формированию и укреплению основ безопасного поведения студентов и сотрудников университета. В процессе тренировочных занятий отрабатываются действия сотрудников ответственных за эвакуацию, проверяется состояние, использование запасных выходов из здания и средств пожаротушения. Правильная организация действий по спасению людей до прибытия пожарной службы напрямую зависит от качества проведения практических тренировок, направленных на отработку плана эвакуации, предупреждение возникновения паники, снижение гибели, травматизма людей и других негативных последствий беспорядочного поведения на случай возникновения пожара.

Одной из главных причин гибели людей, которой вполне можно избежать, остается человеческий фактор, основанный на низкой культуре

населения в области знания и соблюдения мер безопасности. На базе УО «им. Ф. Скорины» организуются встречи студенческой молодежи с сотрудниками Центра пропаганды и взаимодействия с общественностью Гомельского областного управления МЧС, специалистами по организационно-массовой работе Белорусского добровольного пожарного общества, общества спасения на водах, инспекторами Государственной инспекции по маломерным судам и др. В ходе встреч обсуждаются не только вопросы, касающиеся правил поведения в ЧС, но и безопасного поведения на воде, порядок действий в случае ухода человека под лед, требований законодательства, которые должна соблюдать молодежь.

Активизации сознательного отношения к вопросам личной и общественной безопасности у студенческой молодежи способствует организация и привлечение их к участию в конкурсе по основам безопасности жизнедеятельности «Студенты. Безопасность. Будущее». Это способствует получению необходимых знаний по основам безопасности жизнедеятельности, приобретению практических навыков и умений правильного поведения в экстремальных ситуациях по оказанию первой медицинской помощи при клинической смерти, проведению сердечно-легочной реанимации, поднятию пострадавшего из колодца на поверхность земли, эвакуации и транспортировки пострадавших с горящего транспортного средства, попавшего в дорожно-транспортное происшествие.

Наиболее опытные студенты привлекаются в качестве волонтеров для организации и проведения среди населения профилактических мероприятий, направленных на снижения количества чрезвычайных ситуаций, обеспечения общей безопасности (дома, на улице, отдыхе, водоеме и др.).

Таким образом, формирование культуры безопасности жизнедеятельности среди молодежи посредством внедрение новых форм и методов работы в рамках идеологической и воспитательной работы университета осуществляется в процессе проведения профилактических мероприятий в учреждении образования им. Ф. Скорины и общежитиях, приобретения знаний и умений поведения в чрезвычайных ситуациях посредством интерактивных модулей, привлечения студенческой молодежи к участию в конкурсах по основам безопасной жизнедеятельности в ЧС. Вышеописанное способствует актуализации интеллектуального и творческого потенциала, выработке ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения. Приобретенный опыт поможет не только предвидеть и предупредить возникновение опасности, но и спасти жизнь других людей в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Список использованных источников

1 Суторьма, И. И. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие / И. И. Суторьма, В. В. Загор, В. И. Жукалов. – Минск: Новое знание; 2013. – 270 с.